



Tað er eftir øllum at døma gott
fyri heilsuna at binda

Bind frið

Í FLEIRI **BLØÐUM** HEVUR SEINASTU **TÍÐINA** VERIÐ AT **LISIÐ** UM,
HVUSSU **GOTT** TAÐ ER FYRI **HEILSUNA** AT **BINDA**. KANNINGAR
VÍSA MILLUM ANNAÐ, AT **PULSURIN LÆKKAR**, TÁ IÐ TÚ **BINDUR**



BINDING

Inna Törnroos
inna@socialurin.fo

Føroyskar kvinnur hava bundið nógv gjøgnum árin, og tær hava eftir øllum at døma fingið meira enn hosur og troyggjur burtur úr bindingini.

Tú gerst betri at loysa trupulleikar,

skapanarevnini blomstra, og heilin fær venjing.

Tað eru nøkur av teimum jaligu árinunum sum binding hevur við sær.

Tú skapar ikki bara nakað gott og vakurt – tú ger tær sjálvum eina stóra tænastrúpan at seta teg við stokkunum eina løtu.

Paula Hammerskog, sum hevur skrivað fleiri bindibøkur og eisini er

vegleiðari í kreppustøðum, heldur, at fleiri skulu finna út av, hvussu gott tað er at binda.

– Stjórar í fyrirkomandi, sum eru í kreppu, høvdu havt gott av at tikið stokkarnar fram. Tá ein bindur, slappar kroppurin av, og tankavirksemið økist, sigur hon.

So kvinnur og menn – ja eisini menn – bindið meira og fáid betri heilsu.

KLUMMAN

Eyðun
Klakstein



Vikuskipti í summarfrí

Føroyska summarið kann verða óvanliga sjarmerandi – samstundis sum tað er ótrúliga irriterandi. Vit tosa næstan bara um tímar, har vit fáa hitastig, sum veruliga geva okkum summar av rætta slagnum, og regntímarnir munnu verða eins nógvir í tali sum sóltímarnir hesa ársins tíð.

Men føroyska summarið hevur eisini sjarmu, sum tað ikki ber til at finna allastaðni. Longu, ljósu næturnar kunnu verða framúr. Treisknið hjá fólki, sum bara vilja hugna sær og vilja hava summar, er eisini hugtakandi. Og so hava vit tey herligu føroysku gildini – alt frá ólavsøku, tónleikatiltøkum til traditionellu summarstevnumar – har tað verður sjón fyri søgn, at føroyska gestablidnið er meira enn bert eitt eiti.

Nú summarið av álvara er yvir okkum, fer Vikuskipti her í Sosialinum í summarfrí. Seinastu 40 vikurnar hava vit bjóðað tykkum eitt serligt vikuskiftisblað í Sosialinum friggjadagar. Í Vikuskipti hava verið samrøður við øll hugsandi fólk, góð ráð um mangt og hvat, søgur um fólk til arbeiðis, bakgrundsgreinar um alt frá keypsentrum og Grand Prix til stjórnarskipan og búskap umframt alt annað, sum hevur verið meira ella minni fastur partur av Vikuskipti.

Vikuskipti fer nú at hvíla seg triggjar mánaðir, og ætlanin er, at Vikuskipti – dagført og frískt – verður aftur í Sosialinum í september. Hesa tíðina bjóðar Sosialurin í staðin eitt annað vikuskiftisblað, sum vit kalla Summar. Vit høvdu eisini Summar í Sosialinum í fjør, og nú verður tátturin tikin upp aftur. Fyrsta Summar-blaðið verður í Sosialinum komandi friggjadag, og Summar verður fastur partur av friggjadagsútgávuni komandi vikurnar.

Vit, sum hava skrivað greinar, samrøður, klummur, reportasjur, kronikkir og annað til tykkum í Vikuskipti, takk fyri okkum í hesum samanhangi og ynskja tykkum øll eitt gott summar – líkamikið um tað verður av tí serføroyska slagnum herheima, ella um tað verður av tí heitara slagnum uttan fyri landoddarnar.

INNIHALD

- 2 KLUMMA: VIKUSKIFTI Í SUMMARFRÍ
- 2 BIND FRÍÐ: GOTT FYRI HEILSUNA
- 4 INTERVIEW: BJØRK HERUP OLSEN
- 6 TIPS: NÝTT Í DANMARK
- 8 90 SEKUND: JÓN BRIAN HVIDTFELDT
- 10 TIL ARBEIÐIS: ÁSA JOHNSDÓTTIR
- 11 Í RANGASTRÚPAN: YMISKT ÚR MIÐLUNUM
- 11 UMAFTURAFURUM: HØGNI DJURHUUS

- 12 KAVALKADA: TAÐ SØGDU TEY Í VIKUSKIFTI
- 14 REPORTASJA: VIÐ SÍNUM VEDRI Í GÓÐUM VEDRI
- 18 BAKGRUND: FLÓTANDI HOTELL ERU STØRSTI VANDIN
- 20 MIÐLAMJARR: TAÐ SIGA TEY Á FACEBOOK OG Í MIÐLUNUM
- 22 ÚTLAND: SØGULIGUR BÝUR KANN GERAST BUMBUMÁL
- 23 TAÐ HENDIR: KONSERTIR, TILTØK, BØKUR OG ANNAÐ
- 24 VIKUMYNDIN: SHAKIRA

